AULA VIRTUAL

Desnutrición relacionada con la enfermedad

3. CONVIVE

SEEN
Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición

Autores

- **Lourdes García Blasco**

Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición
Servicio de Endocrinología y Nutrición
Complejo Hospitalario Universitario de Albacete

- **Francisco Botella Romero**

Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición

- **María Rosario Sánchez Rama**

Enfermera de Unidad de Nutrición Clínica
Servicio de Endocrinología y Nutrición
Complejo Hospitalario Universitario de Albacete

Convive con un paciente con riesgo de DRE

- Cada experiencia de **cuidar** es única.
  Las características no sólo de la persona afectada, sino también del cuidador, hacen que cada relación de ayuda sea completamente diferente.

- Asumir el rol de cuidador puede resultar una experiencia satisfactoria y enriquecedora.

- En este apartado explicaremos con más detalles los problemas que se pueden presentar en un paciente con DRE, cómo identificarlos y solucionarlos.

Índice

1. Identificando problemas

2. ¿Cómo puedo ayudar a prevenir la DRE?

3. Enlaces de interés

4. Glosario



1. Identificando problemas

SEEN
Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición

Identificando problemas

¿El paciente se atraganta, tiene tos o se le pone la voz húmeda al comer o beber?

Se trata de un problema importante (DISFAGIA*) que, SIEMPRE, debe consultarse al médico.

NUNCA intente forzar la alimentación si el paciente presenta alguno de estos síntomas

*Consulta el módulo específico sobre este problema:
Aula Virtual SEEN DISFAGIA

Identificando problemas

¿Tiene problemas al morder o masticar los alimentos?

Intente alimentos de textura muy blanda (ej.: carne picada, bizcochos mojados).

Si precisa alimentación, exclusivamente con purés preparados en casa, probablemente necesitará consejo profesional para enriquecerlos, ya que pueden ser deficitarios.

Identificando problemas

¿Puede tener el paciente somnolencia excesiva a consecuencia de ciertos medicamentos "tranquilizantes"?

Consulte a su médico la posibilidad de modificar alguna medicación

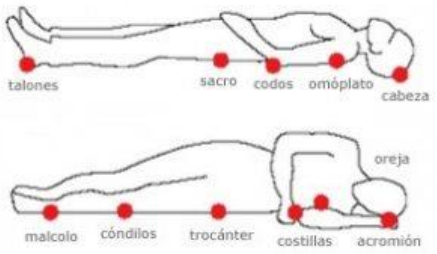
Identificando problemas

Vigilamos el aspecto de piel y mucosas del paciente:

- ¿Tiene edemas en las piernas?
- ¿Hay enrojecimiento o heridas en zonas de apoyo (glúteos, espalda, talones, codos, coronilla)?
- ¿Piel reseca, áspera, fría, con grietas en pliegues o en las comisuras labiales?
- ¿Ausencia de varias piezas dentales o signos de infección en dientes o encías?

Pueden ser signos de desnutrición, consulta al médico







Identificando problemas

El paciente está débil, se mueve poco, su musculatura se está atrofiando.

Ayúdale a realizar ejercicios físicos sencillos para aumentar su potencia muscular, por ejemplo.:

- **Levantar un peso pequeño (0,5-1 kg) en series de 8-10 repeticiones con cada brazo y con cada pierna.**
- **Utilizar una cinta elástica sujeta por ambas manos para separar los brazos o para estirar la pierna.**









2. ¿Cómo puedo ayudar a prevenir la DRE?

SEEN
Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición

¿Cómo puedo ayudar a prevenir la DRE?

Haciendo un recuento de su ingesta para comprobar cuánto y cómo se alimenta:

- **¿Realiza, al menos, tres comidas al día?**
- **¿Come menos de un 75 % de la cantidad que comía habitualmente, por falta de apetito o por molestias digestivas?**
- **¿Últimamente ha dejado de tomar leche y derivados, carne y pescado y/o fruta y verdura?**

Llevar un registro de la alimentación puede ser muy útil el día de la consulta (cantidad y tipo de alimentos).

Hoja de valoración de cantidad de ingesta

Tipo de dieta a realizar Fecha:

Basado en que los requerimientos habituales de los pacientes oscilan entre 1800-2200 kcal y 80-120 g de proteínas.

1 punto equivalente a = 200 kcal y 10 g de proteínas

Desayuno					
	2	1,5	1	0,5	0
Comida					
	4	3	2	1	0
Cena					
	4	3	2	1	0
Extras					
	1	0,75	0,5	0,25	0

Rodee con un círculo en cada comida la opción que se adapte mejor a la ingesta del paciente (todo el menú, mitad, un cuarto, nada)

Valoración de la ingesta por puntos: TOTAL: ……,puntos

8 puntos o más	Ingesta adecuada
5 puntos o más	Ingesta moderada
4 puntos o menos	Ingesta pobre

Recomendaciones nutricionales

	GUÍAS ALIMENTARIAS		
Años	60-69	70-79	>80
Energía (Kcal.)	2000-M	1900-M	1700-M
	2400-V	2200-V	2000-V
Proteínas (gr)	1-1.25 g / Kg. de peso		





Aquí tienes dos guías para saber más sobre la alimentación saludable:

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf

https://www.segg.es/download.asp?file=media/descargas/guia_NESTLE.pdf

¿Cómo puedo ayudar a prevenir la DRE?

Si el paciente tiene poco apetito (anorexia) ¿Cómo puedo aumentar el valor nutricional de los alimentos?

- **Aumentamos el valor energético** añadiendo: Nata, aceite, bechamel, queso rallado, frutos secos, quesitos fundidos, azúcar, miel.

- **Aumentamos el contenido proteico** añadiendo: leche en polvo, claras de huevo, taquitos de jamón o de pechuga, proteína en polvo.

¿Cómo puedo ayudar a prevenir la DRE?

¿Podría aumentarse la frecuencia de las tomas de alimento?

Las tomas pequeñas pero más frecuentes son una muy buena solución para pacientes que se fatigan o tienen saciedad precoz. Una toma de alimento cada dos horas, respetando el descanso, constituye en ocasiones, una forma eficaz de revertir la desnutrición

¿Cómo puedo ayudar a prevenir la DRE?

¿Existen suplementos dietéticos en la farmacia que no precisan receta médica?

- Existen multitud de preparados; bien en polvo para reconstituir con agua, caldo o leche; o bien en forma de purés (tipo tarrinas o “potitos” para adultos) que pueden ayudarnos a conseguir cubrir los requerimientos nutricionales.

- Es muy recomendable **solicitar consejo profesional** antes de adquirirlos.

3. Enlaces de interés

SEEN
Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición

Enlaces de interés

- **Prevenir la desnutrición y registro de la ingesta:**

https://www.alianzamasnutridos.es/uploads/cuadernos/pdf/31ee933ace70596d550d2692b1e44045.pdf

- **Guías de alimentación saludable:**

https://www.segg.es/download.asp?file=media/descargas/guia_NESTLE.pdf

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf

- **Saber más sobe la disfagia:**

https://www.seen.es/aula-virtual/aula-nutricion/disfagia/conoce-disfagia

4. Glosario

SEEN
Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición

Glosario

- **Disfagia:** es la dificultad o imposibilidad para tragar alimentos, líquidos o la propia saliva de forma segura y eficaz.

¡Muchas gracias!

SEEN
Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición